



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202034636, 21 September 2020

Pencipta

Nama : (1) Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom (2) Dr. Nurul Zuriah, M.Si (3) Dr. Joko Susilo, M.Si
Alamat : Ds Damean RT.002 RW.003, Kelurahan Tamanharjo, Kecamatan Singosari, Malang, Jawa Timur, 65153
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Alamat : Jalan Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, 65144
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : Modul Pelatihan Pencegahan COVID-19 Bagi Kader Kesehatan
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Agustus 2020, di Malang
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000204548

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

MODUL PELATIHAN PENCEGAHAN COVID-19 BAGI KADER KESEHATAN

**Yoyok Bkti Prasetyo
Nurul Zuriah
Joko Susilo**



Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang

MODUL PELATIHAN PENCEGAHAN COVID-19 BAGI KADER KESEHATAN

Hak Cipta © Yoyok Bakti Prasetyo, Nurul Zuriah, Joko Susilo, 2020
Hak Terbit pada UMMPress

Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144
Telepon: 0877 0166 6388, (0341) 464318 Psw. 140
Fax. (0341) 460435
E-mail: ummpress@gmail.com
<http://ummpress.umm.ac.id>
Anggota APPTI (Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia)
Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

Cetakan Pertama, Agustus 2020

ISBN 978-979-796-525-9

viii; 54 hlm.; 16 x 23 cm

Setting Layout : Septian R.
Design Cover : AH. Riyantono

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit. Pengutipan harap menyebutkan sumbernya.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PRAKATA

Puji syukur pada Allah SWT serta salam dan sholawat kepada Rasulullah SAW, alhamdulillah modul pencegahan dan pengendalian Covid-19 bagi kader Kesehatan telah terselesaikan. Modul ini berasal dari kompilasi panduan-panduan resmi yang dikeluarkan oleh pemerintah Republik Indonesia tentang pencegahan Covid-19 yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Pencegahan Covid-19 memerlukan Kerjasama semua pihak termasuk kader Kesehatan yang memainkan peran yang sangat vital.

Kader Kesehatan adalah tokoh masyarakat di bidang Kesehatan yang selama ini mengelola Kesehatan khususnya pada usia balita dan lansia. Pada masa pandemic Covid-19 yang korbanya tidak hanya balita dan lansia tetapi semua umur, semua lapisan dan kalangan menjadi kelompok rentan tertular virus ini. Kader Kesehatan yang terampil dan berperan aktif dimasyarakat akan sangat membantu pemerintah desa khususnya dalam menjaga dan melindungi wilayah desanya dari pandemi virus ini.

Modul yang ditulis ini khusus diperuntukan bagi kader Kesehatan dengan materi dan kerampilan didalamnya meliputi: manajemen komunikasi, pengendalian dan pencegahan, kesiapsiagaan bencana covid-19, dan pemberdayaan masyarakat. Modul ini dikembangkan sebagai upaya kepedulian Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui Direktorat Penelitian dan Pengembangan Masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19. Tentu saja Modul ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu

saran, masukan, diskusi sangat kami harapkan demi perbaikan Modul ini. Semoga Modul ini bermanfaat dan pandemic ini segera berakhir.

Malang, Juli 2020
Salam Penulis,

Yoyok Bkti Prasetyo
Nurul Zuriah
Joko Susilo

DAFTAR ISI

Prakata • v

Daftar Isi • vii

Tema 1 : Manajemen Komunikasi (1) • 1

- A. Berkomunikasi dengan Pasien Suspek atau Terkonfirmasi Covid-19 • 1
- B. Informasi Tentang Covid-19 • 4
- C. 5 Hal untuk Dilakukan • 6
- D. Menangani Stress • 8

Tema 2 : Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 (2) • 9

- A. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah • 9
- B. Protokol Isolasi Mandiri • 14

Tema 3 : Kesiapsiagaan Desa Menghadapi Pandemi Covid-19 • 17

- A. Langkah yang Dapat Diambil RW dalam Rangka Menghadapi Pandemi Covid-19 • 17

Tema 4 : Pemberdayaan Masyarakat (3) • 23

- A. Pemberdayaan Masyarakat • 23
- B. Pembagian Tugas dalam Pencegahan Covid-19 • 26

Tema 5: Pendekatan Spiritual Menghadapi Pandemi Covid-19 • 33

- A. Doa dan Dzikir Menghadapi Wabah Covid 19 • 33

1. Dzikir *"Hasbunallah Wa Ni'mal Wakil"* • 34
 2. Dzikir *"Laa Ilaha Illa Anta Subhanaka Inni Kuntu Minaz Zholimin"* • 35
 3. Doa Agar Terhindar dari Wabah Penyakit, Termasuk Virus Corona • 36
 4. Doa Menghadapi Wabah Penyakit • 39
 5. Doa Sembuh Sakit • 40
 6. Doa Agar Terhindar dari Segala Bala • 41
 7. Doa Saat Olahraga • 42
- B. Tuntunan Islam Hadapi Covid 19 • 43
1. Rajin Cuci Tangan • 44
 2. *Lockdown* • 45
 3. Sholat dengan Masker • 46
- Formulir Pendataan Warga • 47**
- Rencana Kegiatan Pencegahan Covid-19 • 49**
- Formulir Pemantauan Warga • 50**
- Formulir Laporan Kegiatan • 51**
- Lembar Kesiediaan Karantina Rumah/Perawatan di Rumah (Isolasi Diri) • 52**
- Daftar Pustaka • 53**

TEMA 1

MANAJEMAN KOMUNIKASI (1)

Deskripsi: Komunikasi menjadi hal utama dan penting yang harus dilakukan oleh kader Kesehatan dengan anggota masyarakat yang terkonfirmasi menderita Covid-19. Komunikasi yang baik akan memberikan ketenangan baik bagi pasien, keluarga, tetangga, dan masyarakat. Komunikasi yang baik juga akan menghindarkan stigma negatif dan akan menunjang perilaku sehat dari masyarakat.

Tujuan umum: setelah mempelajari tema manajemen komunikasi kader Kesehatan mampu untuk memberikan komunikasi yang baik pada pasien suspek dan terkonfirmasi Covid-19.

Tujuan khusus: kader Kesehatan mampu

1. Berkomunikasi dengan pasien suspek atau terkonfirmasi Covid-19
2. Mengedukasi seputar Covid-19

Materi

A. Berkomunikasi dengan Pasien Suspek atau Terkonfirmasi COVID-19

1. Bersikaplah hormat, sopan dan empati.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/21zLQZj4UV9FVhTRA>

2. Ingat, kasus suspek dan terkonfirmasi serta pengunjung yang mendampingi mungkin merasa stres atau takut. Yang paling penting, dengarkan pertanyaan dan kekhawatiran pasien dengan penuh perhatian.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/C8uxG1QSo7A3GLpL8>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/fcFm74vCihRibkni9>

3. Gunakan bahasa setempat dan berbicara dengan perlahan.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/DqevzTxYQH9PPmbt5>

4. Berikan jawaban atas setiap pertanyaan dan sampaikan informasi yang benar tentang COVID19.

5. Anda mungkin tidak bisa menjawab semua pertanyaan karena masih banyak yang belum diketahui tentang COVID-19. Tidak apa-apa mengakui bahwa Anda belum tahu.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/HYdcnQeYvxTTFuhQA>

6. Kalau ada, bagikan pamflet atau selebaran berisi informasi kepada pasien.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/ogvxebQ2jLVPUuj86>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/rbBQNx5pGzoaWLCbA>

7. Anda boleh menyentuh, atau menghibur pasien suspek dan terkonfirmasi saat memakai APD.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/s6jngLTQViHDJEpx9>

8. Kumpulkan informasi akurat dari pasien: nama, tanggal lahir, riwayat perjalanan, daftar gejala.

9. Jelaskan prosedur COVID-19 di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti isolasi dan pembatasan jumlah pengunjung, dan langkah-langkah berikutnya.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/P6Z2QAM3uymj9FeL8>

10. Jika pasiennya anak-anak, persilahkan anggota keluarga atau wali untuk mendampingi – pendamping harus diberi dan menggunakan alat perlindungan diri yang sesuai.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/rQ1VaqfYQYgBUqUV6>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/jB8LA9jc6DgUCnQr5>

11. Sampaikan perkembangan kepada pengunjung dan keluarga saat ada kesempatan.

B. Informasi Tentang COVID-19

Apa itu COVID-19?



Sumber: <https://images.app.goo.gl/ppz3KVPyMf9BM6GSA>

COVID-19 adalah penyakit akibat suatu coronavirus baru yang sebelumnya tidak teridentifikasi pada manusia. Corona virus adalah suatu kelompok virus yang ditemukan pada hewan dan manusia.

Pada umumnya, COVID-19 menyebabkan gejala ringan seperti pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Bagi beberapa orang, gejalanya bisa lebih parah, dan menimbulkan radang paru-paru atau sulit bernapas. Sejumlah kecil kasus penyakit ini menyebabkan kematian.

Apa saja gejala-gejala COVID-19?



Sumber: <https://images.app.goo.gl/eruqnMatCWsuNRUc6>

Bagaimana cara penyebaran COVID-19?



Sumber: <https://images.app.goo.gl/CTgy9dXMWnrNa9ku7>

COVID-19 diketahui paling mudah menyebar melalui kontak erat dengan orang yang terinfeksi COVID-19. Batuk atau bersin orang yang terinfeksi mengeluarkan percikan dan, jika terlalu dekat, virus ini dapat masuk melalui napas Anda.

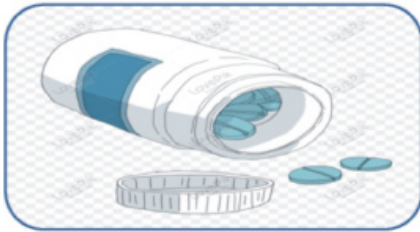
Siapa yang paling berisiko?



Sumber: <https://images.app.goo.gl/65C57YrdhARLhekSA>

Kita masih perlu mengetahui lebih tentang dampak COVID-19 pada manusia. Orang berusia lanjut dan orang yang memiliki kondisi medis seperti diabetes dan penyakit jantung diketahui lebih berisiko terkena penyakit parah.

Apa pengobatan untuk COVID-19?



Sumber: <https://images.app.goo.gl/LZw8v3q6wXcsPDBP7>

Saat ini masih belum ada pengobatan atau vaksin untuk COVID-19. Namun, sebagian besar gejala dapat ditangani.

C. 5 Hal untuk Dilakukan

Sering-seringlah mencuci tangan. Cuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun atau, jika tidak tampak kotor, gunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Maka, virus di tangan akan mati.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/73WmbqSKPtbpw66b9>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/gwcTXLu3Jy5fUHQb8>

Tutup mulut dan hidung dengan siku yang dilipat atau tisu saat batuk dan bersin. Segera buang tisu bekas dan cuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun atau gunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Dengan demikian Anda melindungi orang lain dari virus yang keluar melalui batuk dan bersin.

Jika memungkinkan, jaga jarak 1 meter dengan orang yang batuk-batuk, bersinbersin, atau demam. COVID-19 diketahui paling mudah menyebar melalui kontak jarak dekat dengan orang yang terinfeksi COVID-19.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/ukzimCq8Dsnv3uGE6>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/F1SacsY5q8aB7xTX7>

Jangan sentuh mata, hidung dan mulut Tangan menyentuh berbagai permukaan benda yang mungkin terkontaminasi virus ini. Jika Anda menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan kotor, Anda mungkin memindahkan virus ini dari permukaan ke diri Anda.

Jika Anda demam, batuk DAN sulit bernapas, cari pertolongan medis. Telepon fasilitas kesehatan dan sampaikan dulu bahwa Anda akan datang. Selalu ikuti panduan tenaga kesehatan atau petunjuk kesehatan nasional.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/2ckzBgrrdLN4KNgQz6>

D. Menangani stress

Wajar kita sedih, stres, atau terbebani ketika terjadi krisis. Bicarakan dengan orang kepercayaan atau konselor.



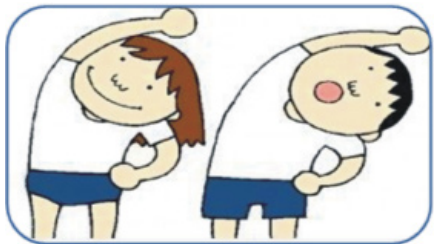
Sumber: <https://images.app.goo.gl/SvewoTyLp4BSPFrm9>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/nAjb9h5ngDmCGnZ36>

Jangan merokok, mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk mengatasi perasaan Anda.

Jaga gaya hidup sehat: pola makan, tidur, olahraga yang baik dan hubungan sosial dengan teman dan keluarga. Jika merasa khawatir, sampaikan kepada atasan Anda, dan jika mulai merasa sakit, segera beri tahu dokter.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/PjuwUpbna6LKNgmE7>

TEMA 2

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 (2)

Deskriptif: Isolasi mandiri dirumah menjadi kunci utama untuk mencegah penularan covid-19. Tidak mudah untuk melakukan isolasi dirumah sehingga diperlukan upaya bersama dan kesadaran bersama antara pasien, keluarga dan masyarakat. Pada bagian ini kader Kesehatan akan diberikan beberapa panduan untuk melakukan isolasi mandiri dirumah.

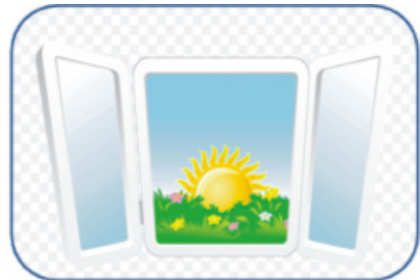
Tujuan umum: Setelah mendapatkan materi ini kader Kesehatan mampu menjadi tokoh masyarakat di bidang Kesehatan untuk menjadi leader dalam melakukan isolasi mandiri di wilayahnya.

Tujuan khusus: Kader Kesehatan mampu melakukan beberapa hal penting yang dilakukan dalam melakukan isolasi mandiri dirumah seperti memperhatikan lingkungan, menggunakan alat pelindung diri, mengkondisikan anggota keluardan dan masyarakat.

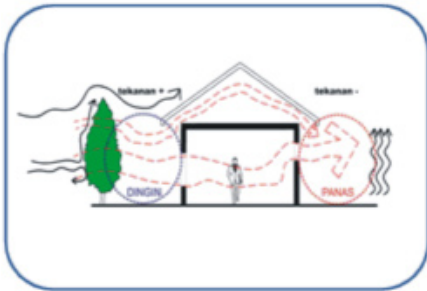
Materi

A. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah

Tempatkan pasien/orang dalam ruangan tersendiri yang memiliki ventilasi yang baik (memiliki jendela terbuka, atau pintu terbuka).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/DhCCCCB4Bj3AoQNA9>

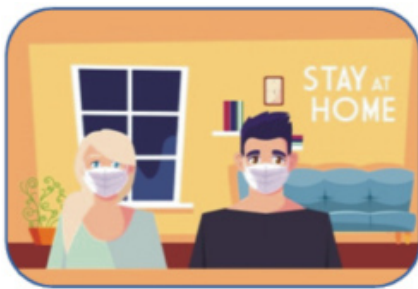


Sumber: <https://images.app.goo.gl/4ZiyM81onVDLfkxg6>

Anggota keluarga yang lain sebaiknya tidur di kamar yang berbeda, dan jika tidak memungkinkan maka jaga jarak minimal 1 meter dari pasien (tidur di tempat tidur berbeda).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/oazCB4ab6XYX178r9>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/2UJeGR49kcH7wemk6>

Batasi jumlah orang yang merawat pasien. Idealnya satu orang yang benar-benar sehat tanpa memiliki gangguan kesehatan lain atau gangguan kekebalan.

Pengunjung / penjenguk tidak diizinkan sampai pasien benar-benar sehat dan tidak bergejala.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/SimiqX96v4LqkBJp6>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/x1fT3uamqTXQ5b2b6>

Lakukan *hand hygiene* (cuci tangan) segera setiap ada kontak dengan pasien atau lingkungan pasien. Lakukan cuci tangan sebelum dan setelah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah dari kamar mandi, dan kapanpun tangan kelihatan kotor. Jika tangan tidak tampak kotor dapat menggunakan *hand sanitizer*, dan untuk tangan yang kelihatan kotor menggunakan air dan sabun. Jika mencuci tangan menggunakan air dan sabun, handuk kertas sekali pakai direkomendasikan. Jika tidak tersedia bisa menggunakan handuk bersih dan segera ganti jika basah.

Untuk mencegah penularan melalui *droplet*, masker bedah (masker datar) diberikan kepada pasien untuk dipakai sesering mungkin.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/8r9WuJ6WL2LZDuhH6>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/qTaLF3ss7ce4VsMj9>

Orang yang memberikan perawatan sebaiknya menggunakan masker bedah terutama jika berada dalam satu ruangan dengan pasien. Masker tidak boleh dipegang selama digunakan. Jika masker kotor atau basah segera ganti dengan yang baru. Buang masker dengan cara yang benar (jangan

disentuh bagian depan, tapi mulai dari bagian belakang). Buang segera dan segera cuci tangan.

Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh terutama cairan mulut atau pernapasan (dahak, ingus dll) dan tinja. Gunakan sarung tangan dan masker jika harus memberikan perawatan mulut atau saluran nafas dan ketika memegang tinja, air kencing dan kotoran lain. Cuci tangan sebelum dan sesudah membuang sarung tangan dan masker. Jangan gunakan masker atau sarung tangan yang telah terpakai.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/e9zz8bAauabq2qQF7>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/V79XyvEA14E8FAxi9>

Sediakan sprei dan alat makan khusus untuk pasien (cuci dengan sabun dan air setelah dipakai dan dapat digunakan kembali)

Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet dan kamar mandi secara teratur. Sabun atau detergen rumah tangga dapat digunakan, kemudian larutan NaOCl 0.5% (setara dengan 1 bagian larutan pemutih dan 9 bagian air).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/vvi8MU2HaLKTJvtU7>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/zPdos7aXh9kYBX6eA>

Bersihkan pakaian pasien, sprei, handuk dll menggunakan sabun cuci rumah tangga dan air atau menggunakan mesin cuci dengan suhu air 60-90°C dengan detergen dan keringkan. Tempatkan pada kantong khusus dan jangan digoyang-goyang, dan hindari kontak langsung kulit dan pakaian dengan bahan-bahan yang terkontaminasi.

Sarung tangan dan apron plastic sebaiknya digunakan saat membersihkan permukaan pasien, baju, atau bahan-bahan lain yang terkena cairan tubuh pasien. Sarung tangan (yang bukan sekali pakai) dapat digunakan kembali setelah dicuci menggunakan sabun dan air dan didekontaminasi dengan larutan NaOCl 0.5%. Cuci tangan sebelum dan setelah menggunakan sarung tangan.



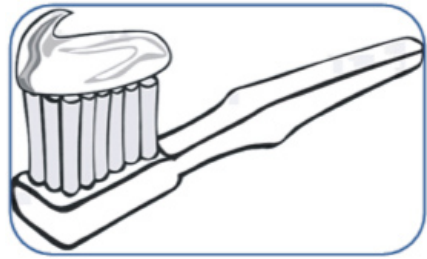
Sumber: <https://images.app.goo.gl/FfnDt2886zJKGgxR9>



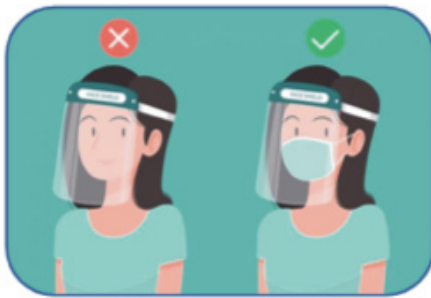
Sumber: <https://images.app.goo.gl/7jEuJvZVGtVAtAqh7>

Sarung tangan, masker dan bahan-bahan sisa lain selama perawatan harus dibuang di tempat sampah di dalam ruangan pasien yang kemudian ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.

Hindari kontak dengan barang-barang terkontaminasi lainnya seperti sikat gigi, alat makan-minum, handuk, pakaian dan sprengi).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/oKT4jEupN57wxG7k8>



Sumber: <https://images.app.goo.gl/xt8MJ1uKL3PBWAAN7>

Ketika petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan rumah, maka selalu perhatikan APD dan ikut rekomendasi pencegahan penularan penyakit melalui droplet.

B. Protokol Isolasi Mandiri

1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan.
2. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat.
3. Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19.
4. Selama di rumah, bisa bekerja dari rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga.
5. Lakukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.

6. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.
7. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (\pm 15-30 menit).
8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

TEMA 3

KESIAPSIAGAAN DESA MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Deskriptif: Materi ini memberikan informasi terkait dengan hal apa saja yang harus dilakukan pemerintahan desa dalam menghadapi pandemic Covid-19 meliputi: manajemen struktur di tingkat desa, sosialisasi hidup sehat, lumbung pangan, sterilisasi fasilitas umum, dan lain-lain. Tentu saja semua elemen masyarakat terlibat dalam hal ini termasuk kader Kesehatan. Kader Kesehatan merupakan tokoh masyarakat di bidang Kesehatan yang sangat penting perannya dalam membantu upaya desa menghadapi pandemic ini.

Tujuan umum: Kader Kesehatan memahami tentang kesiapsiagaan desa menghadapi pandemic covid-19

Tujuan khusus: Kader Kesehatan mampu untuk:

1. Menyebutkan struktur di tingkat desa yang harus ada dalam kesiapsiagaan desa menghadapi pandemic covid-19
2. Memberikan sosialisasi hidup sehat di lingkungan desa
3. Menginisiasi sterilitas fasilitas umum
4. Menginisiasi relawan, lumbung pangan desa

Materi

A. Langkah yang Dapat Diambil RW dalam Rangka Menghadapi Pandemi COVID-19

Langkah yang dapat diambil RW dalam rangka menghadapi pandemic Covid-19 adalah sebagai berikut:

1. Membentuk Satgas siaga COVID-19 tingkat Rukun Warga (RW) : Ketua Satgas, Koordinator Kesehatan, Koordinator Keamanan, Koordinator Logistik, Humas.

Tugas dan fungsi Satgas:

1. Penanggung jawab siaga Covid-19 tingkat RW/Kampung.
2. Mengedukasi warga tentang Covid-19.
3. Menggerakkan partisipasi warga untuk siaga Covid-19.
4. Membuat sistim Keamanan warga.
5. Membuat sistem informasi Keamanan warga.
6. Pengecekan kesehatan warga.
7. Mengambil tindakan cepat tepat dan tuntas jika ada warga yang terduga (*suspect*) COVID-19.

2. Sosialisasi hidup bersih dan sehat.



- a. Rajin cuci tangan dengan sabun dan hand sanitizer.
- b. Mandi 2 kali sehari.
- c. Makan teratur dan bergizi.
- d. Makan buah dan sayur.
- e. Minum air yang cukup.
- f. Rajin olahraga.
- g. Kurangi bersentuhan tangan dengan orang lain.
- h. Istirahat yang cukup.
- i. Hindari menyentuh hidung, mata dan mulut.
- j. Tidak keluar rumah kecuali mendesak.

Sumber: <https://images.app.goo.gl/4DGkFHNPXyexYaYq6>

3. Sterilisasi fasilitas umum dan fasilitas sosial.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/1RVAn1dt3sj3hpkJ9>

- a. Penyemprotan disinfektan di beberapa fasilitas yang terdapat di wilayah kampung, antara lain kantor desa, posyandu, sekolah, jembatan, taman, lapangan dan area publik lainnya.
- b. Membersihkan fasilitas umum dan fasilitas sosial secara berkala.
- c. Menutup sementara area publik untuk menghindari berkumpulnya warga.
- d. Menghimbau warga untuk tidak melakukan aktifitas yang melibatkan banyak orang, seperti arisan, festival, perlombaan dan lain-lain.
- e. Penyediaan hand sanitizer di sekolah dan tempat ibadah.

4. Mengaktifkan sistem keamanan warga.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/mpcNsUvFUhkoW52A8>

- a. Wajib lapor 1x24 jam bagi tamu (bukan warga tetap).
- b. Cek kesehatan setiap tamu yang datang.
- c. Himbau warga untuk sementara tidak menerima tamu.
- d. Himbau warga untuk menggunakan alat makan dari rumah jika membeli makanan dari pedagang keliling.
- e. Himbau para pedagang makanan keliling untuk menggunakan masker dan sarung tangan saat melayani pelanggan.

5. Membuat sistem informasi kesehatan warga.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/mpcNsUvFUhkoW52A8>

- f. Bentuk satuan keamanan untuk menjaga kemungkinan terburuk akibat COVID-19.
 - g. Koordinasi dengan pihak keamanan setempat, Kepolisian dan Babinsa.
-
- a. Melakukan pengecekan kesehatan seluruh warga.
 - b. Menghimbau warga untuk melapor jika ada keluarga yang sakit.
 - c. Pantau setiap warga yang dilaporkan sakit.
 - d. Minimalisir interaksi dengan warga yang sakit.
 - e. Tetapkan nomor khusus pengaduan orang sakit.
 - f. Bawa segera ke rumah sakit warga yang terduga (*suspect*) Covid-19.
 - g. Informasikan puskesmas atau klinik terdekat.
 - h. Informasikan nomor darurat kesehatan baik ambulance, dokter dan rumah sakit.
 - i. Informasikan rumah sakit rujukan kasus Covid-19.

6. Mengaktifkan lumbung pangan warga.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/mpcNsUvFUhkoW52A8>

- a. Satu keluarga / rumah menyeter 1 gelas beras (150 gr) satu hari, atau sesuai kemampuan, disetorkan ke sekretariat satgas.
- b. Boleh mendonasikan bahan makanan lain yang cukup tahan lama.
- c. Simpan air mineral yang cukup, baik di rumah maupun di sekretariat satgas.
- d. Seluruh bahan makanan dikelola secara tertib dan teratur oleh satgas sesuai kebutuhan warga.
- e. Bahan makanan hanya dipakai pada saat situasi darurat.
- f. Satgas wajib membuat laporan data logistik.

7. Mengaktifkan relawan lingkungan/partisipasi sosial.



Sumber: <https://images.app.goo.gl/mpcNsUvFUhkoW52A8>

- a. Ajak partisipasi warga, terutama kalangan muda untuk menjadi relawan di lingkungan sendiri.
- b. Mulai dari memberikan sosialisasi dan edukasi kepada warga terkait COVID-19, membuat hand sanitizer sendiri hingga menjaga keamanan kampung jika terjadi situasi darurat.
- c. Saling membantu warga yang mendapat yang mendapat kesulitan, terutama terkait COVID-19.
- d. Mengaktifkan WA Group.

8. Meningkatkan ibadah.

TEMA 4

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT (3)

Deskriptif: Materi ini berisi tentang panduan bagi kader Kesehatan dalam mencegah Covid-19 di tingkat RT/RW/Desa. Covid-19 telah ditetapkan oleh pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang diperlukan Langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk melibatkan komponen masyarakat seperti kader Kesehatan.

Tujuan Umum: Setelah mengikuti materi ini diharapkan kader Kesehatan mampu melakukan pemberdayaan kepada masyarakat sebagai upaya untuk menanggulangi penyebaran dan penularan virus Covid-19.

Tujuan Khusus: setelah mengikuti materi ini kader Kesehatan diharapkan mampu untuk:

1. Melakukan pendataan warga dengan resiko tinggi.
2. Menyusun rencana kegiatan untuk mencegah Covid-19.
3. Melaksanakan kegiatan dan menjaga keberlangsungan kegiatan.

Materi

A. Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan masyarakat dalam mencegah Covid-19 dilakukan dengan tahapan pendampingan sebagai berikut:

1. Pendataan Kesehatan warga di RT/RW/Desa.
2. Identifikasi penyebab penularan Covid-19 dan potensi wilayah.
3. Musyawarah masyarakat RT/RW/Desa.

4. Menyusun rencana kegiatan.
5. Pelaksanaan kegiatan.
6. Keberlangsungan kegiatan.

1. Pendataan Kesehatan Warga di RT/RW/Desa.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/tNDug9fR4rypGdru5>

- a. Mendata kesehatan seluruh warga menggunakan formulir pendataan warga termasuk warga yang berisiko tinggi.
- b. Mendata warga yang keluar dan masuk di wilayahnya.
- c. Menghimbau warga untuk menginformasikan jika ada orang asing atau warga yang datang dari wilayah yang sudah terjangkit COVID-19 yang masuk ke wilayahnya.

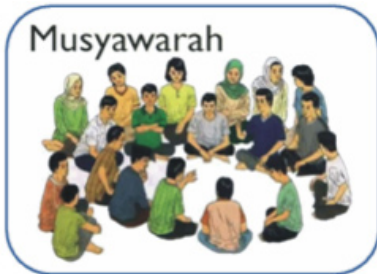
2. Cari kemungkinan faktor penyebab penularan COVID-19 dan potensi wilayah.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/tNDug9fR4rypGdru5>

- a. Faktor Perilaku : tidak melakukan PHBS/CTPS.
- b. Non Perilaku: lingkungan mendata potensi : SDM, Dana, Sarana Prasarana.

3. Musyawarah Masyarakat RT/ RW/Desa.



Sumber <https://images.app.goo.gl/1Yg7kyQfSj75RWDD9>

- a. Sosialisasi hasil pendataan dan kemungkinan faktor penyebab penularan.
- b. Sosialisasi program pemerintah dalam pencegahan COVID-19.
- c. Menyepakati kegiatan melalui pemberdayaan masyarakat.

4. Menyusun Rencana Kegiatan di Masyarakat.



Sumber <https://images.app.goo.gl/9KngY2jVbyE2C5Fw7>

- a. Sampaikan informasi tentang COVID-19 (penyebab, penularan, pencegahan).
- b. Edukasi tentang cara-cara pencegahan COVID-19 (etika batuk, cara CTPS, cara menggunakan masker).
- c. Sarana edukasi: pengeras suara/toa, saluran komunikasi elektronik (grup *whats app*, dll).
- d. Jadwal pelaksanaan, sasaran kegiatan, rencana anggaran dan penanggung jawab sesuai formulir Rencana Kegiatan.

5. Pelaksanaan Kegiatan.



Sumber <https://images.app.goo.gl/5n4rowE4yQLXjr7d6>

Dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan bersama. Kegiatan dicatat dan dilaporkan menggunakan format Laporan Kegiatan.

6. Keberlangsungan Kegiatan.



Sumber <https://images.app.goo.gl/f5FaraB4L8ZFyTJR8>

Dilakukan oleh masyarakat bersama dengan pengurus RT/RW/Desa dan pendamping teknis (puskesmas), untuk menjamin kesinambungan pemberdayaan masyarakat.

B. Pembagian Tugas dalam Pencegahan Covid-19

1. Ketua RT/RW/Kepala Desa.



Sumber <https://images.app.goo.gl/8FT1rLKjJ8P6S3236>

- a. Menyampaikan informasi tentang COVID-19 kepada warga.
- b. Mengedukasi warga: - Upaya pencegahan COVID-19 - Isolasi mandiri di rumah - Agar tidak memberi stigma buruk kepada ODP, PDP atau positif COVID-19.
- c. Memfasilitasi dan mendorong keaktifan perangkat RT/RW/Desa, Toga/Toma, Kader, Bhabinkamtibmas, relawan desa lawan COVID-19 dan kelompok potensial warga lainnya dalam pencegahan penguatan COVID-19.
- d. Mendorong partisipasi warga untuk: - Menjaga kebersihan diri, kebersihan rumah dan lingkungan - Melakukan pembatasan kontak fisik - Tidak berkerumun/berkumpul - Tetap berada di rumah.

- e. Bekerjasama dengan Puskesmas setempat.
 - f. Menyediakan sarana CTPS.
 - g. Membuat alur pengorganisasian pemenuhan logistik bagi warga yang melakukan isolasi mandiri di rumah.
 - h. Menggalang donasi untuk mendukung keluarga yang melakukan isolasi mandiri.
 - i. Melaporkan kepada Lurah/Kades terkait hal-hal yang dianggap berpotensi meningkatkan penularan COVID-19.
 - j. Melakukan pemantauan mobilitas warga yang berasal dari daerah terkena COVID-19.
 - k. Membantu warga yang kurang mampu/sakit/lansia yang tidak memiliki keluarga.
 - l. Memastikan warga di wilayahnya mematuhi aturan yang telah disepakati bersama.
2. Tokoh Agama / Tokoh Masyarakat.
- a. Menyampaikan informasi pencegahan COVID-19 kepada warga melalui pendekatan budaya/agama.
 - b. Tokoh agama memasukkan materi COVID-19 dalam ceramah/taushiah yang diberikan.
 - c. Mengajak warga berpartisipasi dalam upaya pencegahan COVID-19.



Sumber <https://images.app.goo.gl/kATk3Jin49xxb79A>

3. Bhabinkamtibmas.



Sumber <https://images.app.goo.gl/1eWCX1BKDXP3i5Jf9>

4. Kader Kesehatan.

d. Membantu Ketua RT/RW/Kepala Dusun dalam mengedukasi warga: - Agar tidak memberi stigma buruk kepada ODP, PDP atau positif COVID-19 - Bahwa jenazah warga positif COVID-19 yang pulang dari RS sudah sesuai dengan SOP dan masyarakat tidak perlu khawatir

a. Menyampaikan informasi pencegahan COVID-19 kepada warga.

b. Membantu penegakan disiplin masyarakat dalam melakukan: - Social/physical distancing - Tidak berkerumun - Pembatasan jam buka/tutup kedai - Tetap berada di rumah.

c. Melakukan siskamling atau pemantauan lingkungan secara rutin dan terjadwal.

d. Membantu melakukan pengamanan wilayah jika ditemukan ada kasus positif di lingkungan.

a. Menyampaikan informasi pencegahan COVID-19 kepada warga sekitar

b. Mendorong partisipasi warga untuk: - Menjaga kebersihan diri, kebersihan rumah dan lingkungannya -



Sumber <https://images.app.goo.gl/1eWCX1BKDXP3i5Jf9>

5. Warga Masyarakat.



Sumber <https://images.app.goo.gl/fXTnCFtEcY4UUse7>

Melaksanakan pembatasan kontak fisik.

- c. Membantu Ketua RT/RW/Kepala Desa dalam menyediakan makanan dan pemenuhan kebutuhan logistik bagi warga yang melakukan isolasi mandiri di rumah.
- d. Bekerjasama dengan Puskesmas membahas jadwal dan kegiatan di masyarakat seperti Posyandu atau lainnya, untuk sementara waktu ditunda dulu atau tetap dilaksanakan dengan menerapkan social dan *physical distancing*.
 - a. Menjaga jarak fisik (*physical distancing*): Dilarang berdekatan dengan orang atau mengatur jarak minimal 1-2 meter.
 - i) Hindari transportasi publik.
 - ii) Tetap berada di rumah saja.
 - b. Membantu aparat RT/RW/Desa dalam melakukan upaya pencegahan COVID-19.
 - c. Saling mengingatkan sesama warga untuk menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan.
 - d. Membantu pemenuhan logistik bagi warga yang

menjalani isolasi mandiri di rumah/lansia yang tidak memiliki keluarga.

- e. Jika merasa sakit, segera melapor kepada Ketua RT/RW/ Kepala Desa dan Petugas Puskesmas untuk mendapat pelayanan kesehatan sesuai ketentuan (menggunakan transportasi pribadi, pakai masker saat keluar rumah, dan sebagainya).

6. Puskesmas.



Sumber <https://images.app.goo.gl/p1Ysqc3bBDaFcYAK8>

- a. Membantu Ketua RT/RW/ Kepala Desa menganalisa data kesehatan warga.
- b. Bekerjasama dengan Ketua RT/RW/ Kepala Desa dalam melakukan pelacakan kasus yang ada di wilayah kerjanya.
- c. Memberi masukan kepada Ketua RT/RW/ Kepala Desa dalam upaya memberikan edukasi kepada warga terkait COVID 19, Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) • Bekerja, ibadah dan belajar dari rumah • Menerapkan etika batuk • Membiasakan CTPS • Menggunakan masker jika sakit/ saat keluar rumah • Hindari berkumpul massal/ berkerumun • Hindari bepergian keluar kota/ luar negeri • Jika anda sakit,

dilarang mengunjungi orang tua/ lanjut usia.

- d. Bekerjasama dengan kader membahas jadwal dan kegiatan di Posyandu atau lainnya, untuk sementara waktu ditunda dulu atau tetap menerapkan *social* dan *physical distancing*.
- e. Memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan warga sesuai dengan ketentuan (seperti menggunakan APD saat pelayanan, dsb).
- f. Melakukan pencatatan dan pelaporan secara rutin kepada Dinas Kesehatan Kab/Kota.

7. Posyandu.



Sumber <https://images.app.goo.gl/1TxmXUgKbcrigGjf8>

- a. Pelaksanaan kegiatan dibahas antara petugas Puskesmas dan kader.
- b. Kegiatan dapat dihentikan sementara atau jika tetap dilaksanakan, untuk memperhatikan hal-hal berikut:
 - i) Mengatur jarak meja minimal 1 meter.
 - ii) Menghimbau orang tua bayi dan balita membawa kain atau sarung sendiri untuk penimbangan atau bayi ditimbang bersama orang tua.
 - iii) Mengatur masuknya pengunjung ke area pelayanan sehingga

tidak banyak orang (maksimal 10 orang di area pelayanan, termasuk petugas).

- iv) Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir di Posyandu.
- v) Anak yang sudah diimunisasi diminta menunggu di sekitar (di luar) area pelayanan minimal 30 menit, di tempat terbuka, sebelum pulang (sesuai prinsip *safety injection*).
- vi) Kader yang sakit agar tidak bertugas saat pelayanan • Petugas dan kader memakai alat pelindung diri (APD).

TEMA 5

PENDEKATAN SPIRITUAL MENGHADAPI PANDEMI COVID 19

Deskriptif: Hanya dalam kurun waktu 4-5 bulan Allah SWT. menurunkan 1 virus berukuran 125 nanometer seketika umat manusia di dunia kacir tak berdaya. Dunia sudah kerahkan pakar kedokteran paling pintar di segala bidang, teknologi kesehatan paling canggih sudah digunakan, jumlah dana yang fantastis sudah digelontorkan, kekuatan militer paling sangar sudah ditaruh di garda terdepan dan daerah wabah sudah ditutup rapat. Tetapi ratusan ribu korban sakit tetap tak terhindarkan dan puluhan ribu nyawa tetap tak tertolong sesuai kurva "*Herd immunity*". Mungkin inspirasi positif dari pengalaman dunia yang telah lebih dahulu diberi cobaan Allah yang luarbiasa ini adalah terus berusaha lebih dahsyat, berdoa dan berdzikir lebih hebat dan bantu sesama lebih ikhlas. Sebagai orang beriman, sudah selayaknya kita menggunakan pendekatan spiritual untuk menghadapi Covid 19 ini.

Tujuan Umum: Kader Kesehatan mampu menjadi tokoh masyarakat yang mampu mencegah penularan Covid-19 dengan menggunakan pendekatan agama Islam.

Tujuan Khusus: Kader Kesehatan dapat menjelaskan doa dan dzikir menghadapi wabah Covid-19.

Materi

A. Doa dan Dzikir Menghadapi Wabah Covid 19

Saat umat panik dan cemas menghadapi wabah dianjurkan agar umat memperbanyak *dzikrullah* (mengingat Allah), karena inilah terapi rohani yang pasti di saat hati merasa panik, galau dan gundah

gulana. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam Alqur'an sebagai berikut.

Allah Azza wa Jalla berfirman: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenang dengan mengingat Allâh, ketahuilah dengan mengingat Allâh hati menjadi tenang” [Ar-Ra’d/ 13: 28].

Amalan dzikir dan doa di bawah ini secara khusus, agar hati kita semua tidak lagi dilanda cemas, panik, risau dan gundah gulana, hingga Allah Subhanahu wa Ta’ala menyelesaikan masalah ini sesegera mungkin.

1. Dzikir *“Hasbunallah wa Ni’mal Wakil”*, (Cukuplah Allah menjadi Penolong kami).
 - a. Allah Ta’ala menceritakan mengenai Rasul dan sahabat dalam firman-Nya, *“(Yaitu) orang-orang (yang mentaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka”, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung” (QS Ali ‘Imron: 173).*
 - b. Kata sahabat Ibnu ‘Abbas, ia berkata bahwa *“hasbunallah wani’mal wakiil”* adalah perkataan Nabi ‘Ibrahim AS. ketika beliau ingin dilempar di api. Sedangkan Nabi dan Rosullulah Muhammad SAW. mengatakan kalimat tersebut dalam ayat, *“Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,”* maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, *“Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung” (HR Bukhari no. 4563).*
 - c. Doa ini dibaca oleh Nabi Ibrahim AS saat hendak dilempar ke dalam api. Tidak ada yang membela dan menolongnya saat itu. Ketika ia berpasrah diri dan membaca doa ini, Allah jadikan api yang membakar menjadi dingin terasa.
 - d. Doa ini juga dibaca oleh Nabi Muhammad SAW saat dalam peperangan. Meski jumlah tentara sedikit dan persenjataan terbatas, doa ini menambah keyakinan dan keimanan dan berujung kemenangan yang Allah Ta’ala berikan.

2. Dzikir *"Laa ilaha illa Anta Subhanaka inni kuntu minaz zholimin,"* (Tidak ada tuhan kecuali Engkau, Maha Suci Engkau, sungguh aku termasuk orang yang zhalim).
 - a. Allah ta'ala berfirman, *"Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap (di dalam perut ikan) : ("Laa ilaha illa Anta Subhanaka inni kuntu minaz zholimin").*
 - b. *"Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim"* (QS al-Anbiya' : 87). Nabi Yunus AS. pernah dalam kondisi kepanikan yang tak terbayangkan. Ditelan ikan paus, di dalam air dan di malam yang gelap. Kegelapan di dalam kegelapan di dalam kegelapan. Panik & ketakutan. Namun selama masa kepanikan itu, ia terus mengulang doa, *"Laa ilaha illa Anta Subhanaka inni kuntu minaz zholimin"*.
 - c. Sebab doa tersebut Allah Ta'ala selamatkan ia sebagaimana dalam QS Al 'Anbiya ayat 88: *"Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman."*
 - d. Apakah doa ini bisa kita amalkan untuk menghilangkan kepanikan akibat virus corona? Jawabannya adalah pasti! Sebab inilah doa yang digaransi oleh Rasulullah SAW. dalam haditsnya yang berbunyi, *"Doa Dzun Nuun (Nabi Yunus) ketika ia berdoa dalam perut ikan paus adalah: "Laa Ilaaha Illaa Anta Subhaanaka Innii Kuntu Minazh Zhaalimiin"* (Tidak ada tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk diantara orang-orang yang berbuat aniaya). *"Sesungguhnya tidaklah seorang muslim berdoa dengannya dalam suatu masalah melainkan Allah kabulkan baginya"* (HR Tirmidzi no. 3505. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).
 - e. Salah satu doanya agar hati tidak merasa cemas saat menghadapi segala musibah, seperti datangnya wabah penyakit virus corona, yaitu:

في ماض بيدك ناصيتي أمتك وابن عبدك وابن عبدك إني اللهم
أو نفسك به سميت لك هو اسم بكل أسألك ، قضاؤك في عدل حكمك
علم في به استأثرت أو خلقك من أحدا علمته أو كتابك في أنزلته
وجلاء صدري نور و قلبي ربيع القرآن تجعل أن عندك الغيب
هي وذهب حزني

Allahumma inni 'abduka wabnu 'abdika wabnu amatik, naashiyatii biyafik, maadlin fiyya hukmuk, adlun fiyya qadla'uk, as'aluka bikullismin huwa laka sammaita bihi nafsak, aw anzalitahu fi kitabik, aw 'allamtahu ahadan min khalqik, awis ta'tsarta bihi fi ilmil ghaibi 'indak, an taj'ala qur'ana rabi'a qalbi wanura shadri wajalaa'a huzni wadzahaba hammi.

Artinya: "Ya Allah, sungguh aku ini adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu, anak dari hamba perempuan-Mu, ubun-ubunku ada di tangan-Mu, ketentuan-Mu berlaku pada diriku, keputusan-Mu adil terhadapku, Aku memohon kepada-Mu dengan semua nama yang merupakan milik-Mu, nama yang Engkau lekatkan sendiri untuk menamai diri-Mu, atau yang Engkau ajarkan kepada seseorang di antara hamba-Mu, atau yang Engkau turunkan dalam kitab-Mu, atau yang Engkau khususkan untuk diri-Mu dalam ilmu gaib di sisi-Mu, agar Engkau menjadikan Alquran sebagai penyejuk hatiku, cahaya dadaku, penghilang kesedihanku, dan pelenyap keresahanku."

Agar terhindar dari wabah penyakit seperti virus corona, umat Islam dianjurkan memperbanyak berdoa kepada Allah SWT. Nabi Muhammad SAW mengajarkan doa agar terhindar dari wabah penyakit yang sedang berlangsung, seperti wabah virus corona penyebab pneumonia China atau pneumonia Wuhan. Doa berlindung dari wabah penyakit diajarkan Rasulullah kepada para sahabat. Doa ini bersumber dari hadis sahih riwayat Abu Daud yang didapatkan dari Anas Radhiyallahu'anhu yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad pernah mengucapkan doa tersebut. Ketika itu, Nabi memohon perlindungan kepada Allah dari penyakit yang saat itu sedang mewabah.

3. Doa agar terhindar dari wabah penyakit, termasuk virus corona.

Saat ini dunia sedang berperang menghadapi wabah virus corona, sebagai umat islam kita tidak perlu khawatir karena segala sesuatu adalah merupakan ketetapan Allah, namun sebagai usaha

diperlukan kita juga di anjurkan ikhtiar dengan cara-cara yang sudah diberikan ketentuan oleh para ahli kesehatan yakni dengan cara rajin mencuci tangan, memakai masker pelindung, jaga jarak dan lain sebagainya. Selain itu yang tak kalah penting jangan bosan-bosan untuk selalu berdoa kepada Allah SWT, karena sebagai seorang muslim yang beriman kita dibekali doa sebagai senjata untuk memohon perlindungan dari segala macam ancaman dan segala macam wabah penyakit.

Doa Agar Terhindar Dari Wabah

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجَنْثُونِ، وَالْجَذَامِ
وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

*Allaahumma innii'auudzu bika minal baroshi wal junuuni wal
judzaami wa sayyi il asqoom*

"Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari penyakit belang, gila dan lepra serta
dari penyakit-penyakit yang buruk (membahayakan)."

Doa tersebut sesuai dengan HR. Abu Dawud no. 1554; Ahmad, 3: 192, dari Anas radhiyallahu 'anhu. Syaikh Al-Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih..

Doa agar terhindar dari wabah penyakit ini dapat dibaca kapan saja, misalnya saat sedang duduk atau pun selesai salat. Berdoa mengajarkan setiap Muslim untuk bersabar, tidak mengeluh, dan tawakal berserah diri kepada Allah SWT.

Wabah penyakit virus corona yang melanda China dan menyebar ke beberapa negara menggemparkan dunia. Berikut ini Doa Menghadapi Wabah Penyakit agar Allah SWT melindungi kita dari berbagai penyakit. Dalam Shahih Muslim, Rasulullah Saw bersabda, tidak ada penyakit menular tanpa seizin Allah SWT. Allah Ta'ala pun tidak menurunkan penyakit kecuali juga menurunkan obatnya.

Dalam hadits yang diriwayatkan oleh imam Muslim dari Jabir bin Abdillah dia berkata bahwa nabi bersabda:

وَجَلَّ عَزَّ اللَّهُ بِإِذْنِ بَرَاءِ الدَّاءِ، الدَّوَاءُ أَصَابَ فَيَا دَوَاءً، دَاءٌ لِكُلِّ

"Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah subhanahu wa ta'ala." (HR. Muslim).

Dari Ibnu Mas'ud, bahwa Rasulullah bersabda:

جَهْلُهُ مَنْ وَجَّهَهُ عِلْمُهُ مِنْ عِلْمِهِ شِقَاءٌ، لَهُ أَنْزَلَ إِلَّا دَاءً يَنْزِلُ لَمْ يَنْزِلْ

"Sesungguhnya Allah SWT tidaklah menurunkan sebuah penyakit melainkan menurunkan pula obatnya. Obat itu diketahui oleh orang yang bisa mengetahuinya dan tidak diketahui oleh orang yang tidak bisa mengetahuinya." (HR. Ahmad, Ibnu Majah, dan Al-Hakim).

Pada zaman Rasulullah SAW juga pernah terjadi wabah penyakit melanda Kota Madinah, yaitu penyakit tha'un, semacam penyakit menular atau wabah kolera. Dikisahkan dalam Shahih Bukhari, dari 'Aisyah radliallahu 'anha berkata, Ketika Rasulullah Saw sampai di Madinah, Abu Bakar dan Bilal ra menderita sakit demam.

Rasulullah Saw berdoa dalam sabdanya:

"Ya Allah, jadikanlah Madinah sebagai kota yang kami cintai sebagaimana kami mencintai Makkah atau bahkan lebih dari itu. Ya Allah, berikanlah barakah kepada kami dalam timbangan sha' dan mud kami sehatkanlah (makmurkan) Madinah buat kami dan pindahkanlah wabah demamnya ke Juhfah".

'Aisyah berkata, *"ketika kami tiba di Madinah, saat itu Madinah adalah bumi Allah yang paling banyak wabah bencananya. Sambungnya lagi: "Lembah Bathhan mengalirkan air keruh yang mengandung kuman-kuman penyakit".*

Dalam Shahih Muslim juga disebutkan, wabah penyakit penular merupakan peringatan dari Allah SWT.

Dari Ibnu 'Abdur Rahman Al Quraisy berkata, dari Abu An Nadhr dari 'Amir bin Sa'd bin Abu Waqqash dari Usamah bin Zaid dia berkata bahwa Rasulullah bersabda:

"Tha'un (penyakit menular/wabah kolera) adalah suatu peringatan dari Allah Ta'ala untuk menguji hamba-hamba-Nya dari kalangan manusia. Maka apabila kamu mendengar penyakit itu berjangkit di suatu negeri,

janganlah kamu masuk ke negeri itu. Dan apabila wabah itu berjangkit di negeri tempat kamu berada, jangan pula kamu lari daripadanya."

4. Doa Menghadapi Wabah Penyakit

Dari Aisyah RA berkata, Rasulullah SAW pernah berdoa memohon agar Allah menjaga Kota Madinah dari wabah penyakit. Berikut doanya:

اللَّهُمَّ أَشَدَّ أَوْ مَكَّةَ كَحُبِّنا الْمَدِينَةَ إِلَيْنَا حَبِّبَ اللَّهُمَّ

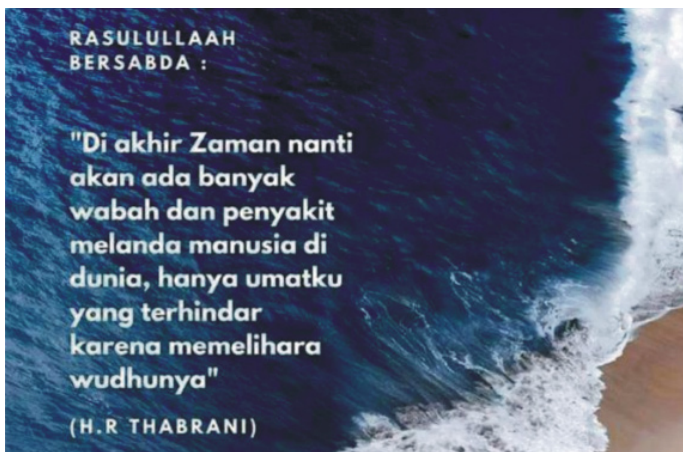
الْجُحْقَةَ إِلَى حُمَاهَا وَانْقُلْ لَنَا وَصَحَّحَهَا مَدَّنًا وَفِي صَاعِنَا فِي لَنَا بَارِكْ

"Ya Allah, jadikanlah Madinah sebagai kota yang kami cintai sebagaimana kami mencintai Makkah atau bahkan lebih dari itu. Ya Allah, berikanlah barakah kepada kami dalam timbangan sha' dan mud kami sehatkanlah (makmurkan) Madinah buat kami dan pindahkanlah wabah demamnya ke Juhfah". (Sahih Al-Bukhari No. 1756)

Nabi Saw juga mengajarkan doa kepada para sahabat dari penyakit deman dan semua penyakit, agar mereka mengucapkan:

النَّارَ حَرَّ شَرٍّ وَمِنْ نَعَارِ عِرْقٍ شَرٍّ مِنَ الْعَظِيمِ بِاللَّهِ أَعُوذُ الْكَبِيرِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Besar, aku berlindung kepada Allah yang Maha Agung dari kejahatan penyakit na'ar (yang membangkang) dan dari kejahatan panasnya neraka. (Sunan Ibnu Majah No. 3517).



Demikian Doa Menghadapi Wabah Penyakit. Jangan lupa, wudhu pun mencegah wabah penyakit. Hal ini sebagai sabda beliau dalam hadist Riwayat Thabrani sbb.

Berikut doa yang diminta hamba pada Allah untuk berlandung dari penyakit.

Abdullah bin Umar, dia berkata, *"Di antara doa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam adalah"*:

وَفُجَاءَةً عَافِيَتِكَ وَتَحَوُّلَ نِعْمَتِكَ زَوَالٍ مِنْ بَكَ أَعُوذُ إِلَيْكَ اللَّهُمَّ
سَخَطِكَ وَجَمِيعِ نِقْمَتِكَ

"Alloohumma innii a'uddzu bika min zawaali ni'matik, wa tahawwuli 'aafiyatik, wa fujaa 'ati niqmatik, wa jamii' i sakhotik".

Artinya: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hilangnya kenikmatan yang telah Engkau berikan, dari berubahnya kesehatan yang telah Engkau anugerahkan, dari siksa-Mu yang datang secara tiba-tiba, dan dari segala kemurkaan-Mu. (HR. Muslim).

5. Doa Sembuh Sakit

Berikut ini doa untuk kesembuhan dari sakit, misalnya saat menjenguk untuk orang Sakit:

سَقَمًا يُغَادِرُ لَا شِفَاءَ أَنْتَ إِلَّا شَافِي لَا الشَّافِي أَنْتَ أَشْفَى النَّاسِ رَبِّ اللَّهُمَّ

Allāhumma rabban nāsi, adzhibil ba'sa. Isyfi. Antas syāfi. Lā syāfiya illā anta syifā'an lā yughādiru saqaman.

Tuhanku, Tuhan manusia, hilangkanlah penyakit. Berikanlah kesembuhan karena Kau adalah penyembuh. Tiada yang dapat menyembuhkan penyakit kecuali Kau dengan kesembuhan yang tidak menyisakan rasa nyeri. (HR Bukhari dan Muslim)

Allah Maha Pengabul doa hamba-hamba-Nya. Disebutkan dalam Alquran, surat Al-Baqarah ayat 186, Allah SWT berfirman:

يُرْسِدُونَ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ وَلِيُؤْمِنُوا لِي فَلْيَسْتَجِيبُوا دَعَانَ إِذَا الدَّاعُ دَعَا أَجِيبْ قَرِيبٌ فَإِنِّي عَنِّي عِبَادِي سَأَلَكَ وَإِذَا

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan

orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."

Demikian Doa Menghadapi Wabah Penyakit. Semoga kita dilindungi Allah SWT dari segala penyakit dan yang sakit disembuhkan. *Amin Ya Rabbal Alamin!*

6. Doa Agar Terhindar Dari Segala Bala

Bacaan Doa Tolak Bala # 1

Dalam berdoa hendak kita dahulukan dengan memuji Allah dan juga bersholawat kepada Rosulullah kemudian baru membaca doa yang kita maksud.

Bacaan Doa Tolak Bala

لِعَبْدِهِ مَنْ يَا الْعَمَّ، كَاشِفَ يَا الهمَّ فَارِجَ يَا الْفَاتِحَةَ، وَسِرِّ الْفَاتِحَةَ بِحَقِّ الهمَّ
رَحِيمُ يَا الله يَا الْبَلَاءِ دَافِعَ وَيَا رَحْمَنُ، يَا الله يَا الْبَلَاءِ دَافِعَ وَيَا وَيَرْحَمُ، يَعْقِرُ

"Allohumma bihaqqil Fatihah, Wasirril fatihah, Yaa Faarijal hamma, wa Yaa kasyifal ghomma, Yaa Man li ibaadhi yaghfiru wa yarham, Yaa dafi'al bala-i Yaa Allah, wa Yaa dafi'al bala-i Ya rohman, wa Yaa dafi'al bala-i Yaa Rohiim.

Artinya, *"Ya Alloh, dengan hakikat dan rahasia Al Fatihah, wahai pemberi jalan keluar, wahai pembuka atas kegelisahan, wahai Tuhan yang kepada hamba-Nya mengampuni dan menyayangi, wahai penolak bala ya Alloh wahai pengasih, wahai penolak bala ya Alloh wahai penyayang,"*

Berikutnya bacaan tolak bala 2 yang termaksud juga di dalam doanya memohon keselamatan dan rezeki.

Bacaan Doa Tolak Bala # 2

Bacaan doa berikut ini sering disebut juga dengan doa Selamat dan Tolak Bala. Dalam doa ini berisi permohonan keselamatan serta siksa di akhirat.

Bacaan Doa Tolak Bala

الرَّزْقَ وَأَبْوَابَ النِّعْمَةِ وَأَبْوَابَ الْبَرَكَاتِ وَأَبْوَابَ الْخَيْرِ أَبْوَابَ لَنَا افْتَحَ اللَّهُ
الْجَنَّةِ وَأَبْوَابَ الْعَافِيَةِ وَأَبْوَابَ السَّلَامَةِ وَأَبْوَابَ الصِّحَّةِ وَأَبْوَابَ الْقُوَّةِ وَأَبْوَابَ

الْعَظِيمِ الْقُرْآنَ يَحَقُّ عَنَّا وَاصْرَفْ الْآخِرَةَ وَعَذَابِ الدُّنْيَا بَلَاءَ كُلِّ مَنٍ عَافِنَا اللَّهُمَّ
 أَرْحَمَ يَا بِرَحْمَتِكَ لَهْمُ لَنَا اللَّهُ الْآخِرَةَ، غَفَرَ وَعَذَابِ الدُّنْيَا شَرَّ الْكَرِيمِ وَتَبَيَّكَ
 الْحَمْدُ وَ الْمُرْسَلِينَ عَلَى وَسَلَامٌ يَصِفُونَ عَمَّا الْعِزَّةِ رَبِّ رَبِّكَ سُبْحَانَ الرَّاحِمِينَ،
 الْعَلَمِينَ رَبِّ لِلَّهِ

"Allāhummaftah lanā abwābal khair, wa abwābal barakah, wa abwāban ni'mah, wa abwābar rizqi, wa abwābal quwwah, wa abwābas shihhah, wa abwābas salāmah, wa wa abwābal 'āfiyah, wa abwābal jannah.

"Allāhumma 'āfinā min kulli balā'id duniyā wa 'adzābil āakhirah, washrif 'annā bi haqqilQur'ānil 'azhīm wa nabiiyikal karīm syarrad duniyā wa 'adzābal āakhirah. Ghafarallāhu lanā wa lahum bi rahmatika yā arhamar rahīmīn. Subhāna rabbika rabbil 'izzati 'an mā yashifūn, wa salāmun 'alal mursalin, walhamdulillāhi rabbil 'ālamīn.

Artinya

"Ya Allah, bukalah bagi kami pintu kebaikan, pintu keberkahan, pintu kenikmatan, pintu rezeki, pintu kekuatan, pintu kesehatan, pintu keselamatan, pintu afiyah, dan pintu surga.

Ya Allah, jauhkan kami dari semua ujian dunia dan siksa akhirat. Palingkan kami dari keburukan dunia dan siksa akhirat dengan hak Al-Qur'an yang agung dan derajat nabi-Mu yang pemurah.

Semoga Allah mengampuni kami dan mereka. Wahai, zat yang maha pengasih. Maha suci Tuhanmu, Tuhan keagungan, dari segala yang mereka sifatkan. Semoga salam tercurah kepada para rasul. Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam,"

Nah itulah bacaan tolak bala yang kedua yang bermakna memohon perlindungan dari musibah dan juga memohon rezeki.

7. Doa Saat Olahraga

Olahraga penting untuk tubuh kita. Manfaat olahraga pun ada banyak. Salah satunya meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Dengan banyaknya kita bergerak saat olahraga, akan memicu proses metabolisme dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Hasilnya tubuh lebih sehat dan kuat serta tak mudah terserang penyakit. Nah bagi setiap orang yang selalu

berolahraga, jangan lupa untuk senantiasa berdoa kepada Allah Subhanawata'ala.

Agar lewat olahraga yang rutin dilakukan kita akan senantiasa dikaruniai kesehatan oleh Allah SWT.

Abu Bakrah meriwayatkan sebuah doa dari Rasulullah SAW. Doa ini sangat cocok untuk kita baca saat kita sedang berolahraga. Berikut doanya:

في عَافِيي اللّهُمَّ سَمْعِي فِي عَافِيي اللّهُمَّ بَدَنِي فِي عَافِيي اللّهُمَّ 3x
أَنْتَ إِلَهٌ لَا بَصْرِي

"Allahumma 'afinii fii badani. Allahumma 'afini fi sam'i. Allahumma afini fi bashari laa ilaaha illa anta." Diucapkan 3x

Artinya : *Ya Allah, sehatkanlah badanku. Ya Allah sehatkanlah pendengaranku. Ya Allah sehatkanlah penglihatanku. Tidak ada Tuhan selain-Mu.*

Semoga kita dapat diberi kemudahan untuk bisa menghafalkan dan mengamalkan doa tersebut. Amiiin Ya Robal Alamiin...

B. Tuntunan Islam Hadapi Covid 19



Foto: Lamhot Aritonang/Tuntunan Islam Hadapi Virus Corona, Cuci Tangan hingga Lockdown.

Hingga kini belum ada obat spesifik menghadapi virus corona, yang masih jadi masalah kesehatan terbesar sepanjang masa. Badan kesehatan dunia bahkan menetapkan status pandemi, karena hampir tak ada negara yang absen dari COVID-19.

Pada masa Rasulullah dan sahabat, umat Islam juga pernah menghadapi serangan wabah penyakit. Cara Nabi Muhammad dan para sahabat dalam menghadapi wabah penyakit banyak diterapkan di zaman modern, termasuk untuk menghadapi pandemi virus corona atau COVID-19.

Sebut saja, anjuran menjaga kebersihan dengan sering mencuci tangan juga metode karantina yang saat ini populer dengan istilah *lockdown*, dan yang tidak boleh ditinggalkan tentu saja berdoa kepada Allah SWT.

Berikut beberapa mekanisme pencegahan wabah penyakit dalam Islam yang bisa diterapkan untuk mencegah penyebaran virus corona atau COVID-19 yang diambil dari berbagai sumber.

1. Rajin cuci tangan

Hadits yang ditulis berdasarkan perkataan dan perbuatan Nabi Muhammad SAW, telah menyarankan umat Islam rajin cuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas. Ilmu pengetahuan membuktikan, cuci tangan pakai sabun adalah cara efektif mencegah infeksi virus corona atau COVID-19. Berikut haditsnya,

Hadits yang dinarasikan Salman:

صلى للنبي ذلك فذكرت بعده الوضوء الطعم بركة أن التوراة في قرأت قال سلمان، عن
عليه الله صلى الله رسول فقال التوراة في قرأت يما فأخبرته وسلم عليه الله
" بعده والوضوء قبله الوضوء الطعم بركة " وسلم

Artinya: *Dinarasikan Salman: Saya membaca di Taurat, berkah makanan ada di wudhu setelah menyantapnya. Lalu aku mengatakannya pada Nabi Muhammad SAW yang aku baca di Taurat. Setelah itu Rasulullah SAW mengatakan, "Berkah pada makanan ada di dalam wudhu sebelum dan setelah menyantap hidangan." (HR Tirmidzi).*

Wudhu yang bertujuan mensucikan diri sebelum sholat, diawali cuci tangan sebelum membersihkan bagian tubuh yang lain. Hadits ini memang punya peringkat da'if atau darussalam, bukan shahih

yang merupakan derajat tertinggi. Namun dengan kondisi saat ini, tak ada salahnya rajin cuci tangan sebelum atau setelah beraktivitas. Apalagi manfaat cuci tangan telah terbukti dalam berbagai riset ilmu pengetahuan.

Hadits yang dinarasikan Abu Huraira:

اسْتَيْقِظْ إِذَا " قَالَ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى التَّيَّ أَنْ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ هُرَيْرَةُ، أَبِي عَنْ جَابِرٍ، عَنْ " يَدُهُ بَاتَتْ فِيمَ يَدْرِي لَا فَائَتَهُ إِنَّهُ فِي يَدِهِ يُدْخِلُ أَنْ قَبْلَ اتِمَرٍ ثَلَاثَ يَدِهِ عَلَى فَلْيُفْرِغْ أَحَدَكُمْ .

Artinya: *Rasulullah SAW mengatakan, "Ketika kamu bangun tidur, dia seharusnya cuci tangan tiga kali sebelum beraktivitas karena dia tidak tahu kondisi tangannya saat malam hari."* (HR Muslim).

Hadits berderajat shahih ini kembali mengingatkan pentingnya cuci tangan sebelum melakukan aktivitas. Cuci tangan memastikan tidak ada virus dan bakteri yang berisiko menginfeksi tubuh.

2. Lockdown

Kebijakan *lockdown* ternyata sempat dilaksanakan di masa Rasulullah SAW saat muslim menghadapi serangan wabah. Beberapa wabah yang sempat terjadi misal kusta dan diare, bukan virus corona atau COVID-19 seperti yang menyerang sekarang. Lockdown telah ditulis dalam hadits. Berikut haditsnya

Dilarang masuk atau keluar kota dengan wabah.

مِنْهُ فِرَارًا تَخْرُجُوا، فَلَا بِهَا تَنْمُوا بِأَرْضٍ، وَقَعَ وَإِذَا عَلَيْهِ، تَقْدَمُوا فَلَا بِأَرْضٍ، بِهِ سَمِعْتُمْ قِيَادًا

Artinya: *"Jika kalian mendengar tentang thoún di suatu tempat maka janganlah mendatanginya, dan jika mewabah di suatu tempat sementara kalian berada di situ maka janganlah keluar karena lari dari thoún tersebut."* (HR Bukhari).

Hadits ini dinarasikan Usama bin Zaid dengan derajat yang shahih. Thoun adalah wabah yang mengakibatkan penduduk sakit dan berisiko menular, jika penduduk kota tersebut terus mobile.

Hikmah bagi muslim yang tidak kabur wilayah dengan wabah.

" مُسْلِمٌ لِكُلِّ شَهَادَةِ الطَّاعُونَ " وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَ

Artinya: *"Rasulullah SAW mengatakan, kematian akibat wabah adalah syahid bagi tiap muslim."* (HR Bukhari)

Hadits ini dinarasikan Anas bin Malik dengan derajat yang shahih. Dengan tetap berada di wilayahnya, seorang muslim menekan risiko penularan pada orang lain.

3. Sholat dengan Masker

Ibadah tentunya jangan sampai tidak dilakukan meski dalam serangan wabah, apalagi untuk sholat wajib. Dalam fatwanya MUI telah menyatakan, Sholat Jumat yang biasanya dilakukan berjamaah bisa diganti dengan sholat dzuhur di rumah masing-masing. Peraturan ini bertujuan menekan risiko penularan virus corona atau COVID-19 jika berada di kerumunan orang.

Terkait pandemi virus corona atau COVID-19 yang terjadi sekarang, penggunaan masker menjadi senjata utama mencegah infeksi. Mungkinkah sholat menggunakan masker dalam kondisi seperti saat ini? Hukum sholat dengan daerah sekitar mulut dan hidung tertutup sebetulnya makruh berdasarkan empat mahdzab. Di Indonesia saat ini ada mahdzab Syafii, Maliki, Hambali, dan Hanafi. Ketetapan ini tentunya bisa berubah sesuai dengan kondisi infeksi virus corona yang dihadapi muslim.

Kode Kelompok Resiko

1	2	3
---	---	---

FORMULIR PENDATAAN WARGA

RT : RW :
 KELURAHAN : KECAMATAN :
 KOTA/KAB : PROPINSI :

FORM ISIAN WARGA

NAMA : NIK :
 UMUR : ALAMAT :
 TELP : HARI/TANGGAL :

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda memiliki Riwayat melakukan perjalanan domestic/internasional dalam 14 hari terakhir		
2	Apakah Anda pernah bertemu dengan turis asing dalam 14 hari terakhir		
3	Apakah Anda memiliki Riwayat kontak (misalnya berjabat tangan. Mengobrol lama. Berada dalam satu ruangan) dengan orang yang dinyatakan positif terinfeksi Covid-19		
4	Apakah saat ini Anda mengalami demam		
5	Apakah saat ini Anda ada gejala batuk		
6	Apakah Anda merasakan nyeri di tenggorokkan		
7	Apakah nafas Anda terasa sesak		
8	Apakah Anda sedang batuk/pilek		
9	Apakah Anda memiliki Riwayat penyakit sebagai berikut a) Diabetes Mellitus (kencing manis) b) Hipertensi (darah tinggi) c) Jantung d) Ginjal e) Penyakit Paru/Astma f) Lain-lain		
10	Apakah saat ini Anda sedang hamil		

Warga,

Pendata

(.....)

(.....)

Keterangan:

1. Lansia (usia > 60 tahun)
2. Ibu hamil dengan atau tanpa penyakit penyerta
3. Usia produktif dengan Riwayat penyakit penyerta

RENCANA KEGIATAN PENCEGAHAN COVID-19

No.	Tgl.	Kegiatan	Sasaran	Materi/ Bahan	Saluran	Anggar- an	Pelaksanaan
1		Sosialisasi tentang Covid-19	Seluruh warga	Leaflet tentang covid-19	Menggu- nakan pengeras suara		Ketua RT
2		Pendataan warga	Seluruh warga	Instrumen peman- tauan warga	Dari rumah ke rumah		Ketua RT, Kader Kesehatan, Babinsakam- tibmas, Karang taruna
3		Dst.					

FORMULIR PEMANTAUAN WARGA

RT : RW :
 KELURAHAN : KECAMATAN :
 KOTA/KAB : PROPINSI :

FORM ISIAN WARGA

NAMA : NIK :
 UMUR : ALAMAT :
 TELP :

GEJALA KESEHATAN

Hari/Tanggal								
Keterangan	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK
Demam/meriang								
Batuk								
Sakit tenggorokkan								
Flu/Pilek								
Sakit kepala/pusing								
Sesal Nafas								
Suhu badan								
Lain-lain								

Pelaksana,

Mengetahi
Ketua RT

(.....)

(.....)

FORMULIR LAPORAN KEGIATAN

RT : RW :
 KELURAHAN : KECAMATAN :
 KOTA/KAB : PROPINSI :

NO.	TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	KETERANGAN

Pelaksana,

Mengetahi
Ketua RT

(.....)

(.....)

LEMBAR KESEDIAAN KARANTINA RUMAH/PERAWATAN DI RUMAH (ISOLASI DIRI)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Nomor HP. :
 Alamat :

Menyatakan bersedia untuk dilakukan Tindakan karantina rumah/isolasi diri (perawatan dirumah) dan akan mematuhi segala aturan yang ditetapkan oleh pemerintah sampai Tindakan ini dinyatakan berakhir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

....., 2020

Petugas karantina

Yang membuat pernyataan

(.....)

(.....)

Mengetahui,
 Koordinator Lapangan

(.....)

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Materi Komunikasi Risiko COVID-19 untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan. 2020.
2. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit KKRI. Pedoman pencegahan dan pengendalian Covid-19. 2020. 0–115 p.
3. Kementerian Kesehatan RI. Pedomen pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
4. <https://rumaysho.com/23997-buku-saku-gratis-20-doa-dan-dzikir-saat-wabah-melanda.html> .
5. <https://islamislami.com/2020/06/13/dzikir-dan-doa-dalam-menghadapi-wabah-covid19/>
6. <https://manado.tribunnews.com/2020/03/14/doa-nabi-muhammad-saw-saat-menghadapi-wabah-penyakit>
7. <https://news.detik.com/berita/d-4947363/tak-hanya-doa-ini-ajaran-rasulullah-saw-hadapi-wabah-serupa-virus-corona>
8. <https://www.okezone.com/tren/read/2020/07/25/620/2251934/yuk-baca-doa-ini-supaya-hati-tenang-menghadapi-wabah-covid-19>
9. <https://www.dream.co.id/your-story/doa-untuk-menolak-segala-macam-bala-terutama-wabah-penyakit-2002275.html>
10. <https://muslim.okezone.com/read/2020/01/24/618/2157870/doa-terhindar-dari-wabah-penyakit-seperti-virus-korona>
11. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200128155924-284-469449/doa-terhindar-dari-penyakit-menular-seperti-virus-corona>
12. <https://www.madaninews.id/10610/kiat-menyikapi-wabah-corona-sesuai-ajaran-islam.html>

13. <https://mediaumat.news/buletin-kaffah-cara-islam-mengatasi-wabah-penyakit-menular/>
14. <https://www.radiorodja.com/48245-petunjuk-petunjuk-al-quran-untuk-menghadapi-wabah-penyakit/>
15. <https://bincangsyariah.com/khazanah/bukhari-5734-hadapi-wabah-penyakit/>
16. <https://www.risalahislam.com/2020/01/doa-menghadapi-wabah-penyakit.html>
17. <https://asysyariah.com/pentingnya-doa-dalam-menghadapi-wabah-penyakit/>
18. <https://waheedbaly.com/doa-agar-terhidar-dari-wabah/>